

令和4年9月献立表(後期・完了)

二川保育園(内藤作成)

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
5	月	りんご	ビーフン炒め 胡瓜のごま塩サラダ 中華スープ	♪岩国寿司(山口) 麦茶 バナナ	豚肉 卵 鶏肉 でんぷん	ビーフン ごはん ごま	チンゲン菜・えのき・椎茸 玉ねぎ・人参・さやいんげん キャベツ・ニラ・れんこん 胡瓜・もやし・バナナ	
6	火	胡瓜スティック	ごはん たららの煮物 野菜のそぼろ和え オクラのすまし汁	♪ツナとトマトのペンネ 麦茶 梨	たら 鶏肉	ごはん ペンネ	胡瓜・もやし・人参 玉ねぎ・しめじ・オクラ トマト・ほうれん草・梨	
7 ・ 21	水	人参スティック	7日うどんバーガー(香川) ひじきサラダ ニラ玉スープ 21日八幡浜ちゃんぼん(徳島) ひじきサラダ オレンジ	♪りんごゼリー 麦茶 せんべい	豚肉 ひじき かつお節	うどん(7日) パン(7日) 中華麺(21日)	キャベツ・人参・ニラ(21日) 玉ねぎ・もやし・レタス チンゲン菜・椎茸 りんご・オレンジ(21日)	
8 ・ 22	木	じゃがいも煮	ごはん まぐろの唐揚げ 納豆サラダ えのきのみそ汁	フルーツコーンフレーク 麦茶 スティックパン	納豆 まぐろ	ごはん コーンフレーク パン じゃがいも	もやし・胡瓜・なす 人参・玉ねぎ・えのき ほうれん草・オレンジ・バナナ	
9	金	オレンジ	ごはん チキンの煮物 大根サラダ オニオンスープ	♪広島風お好み焼き(広島) 麦茶 りんご	鶏肉 かつお節 豚肉 青のり	ごはん 中華麺 天かす	人参・玉ねぎ・なす・キャベツ 大根・水菜・かぼちゃ りんご・オレンジ	
10 ・ 17	土	おかし	ごはん 煮物 スープ バナナ	ゼリー 麦茶 おせんべい	鶏肉	ごはん	玉ねぎ 人参 バナナ	
12 ・ 26	月	バナナ	きのこうどん ささみの照り焼き チンゲン菜の和え物	♪ばくだんおにぎり(島根) 麦茶 オレンジ	油あげ 鶏肉 岩のり	うどん ごはん	しめじ・えのき・椎茸 玉ねぎ・人参・長ねぎ チンゲン菜・バナナ 胡瓜・もやし・オレンジ	
13 ・ 27	火	人参スティック	ごはん カレイのねぎみそ焼き チーズのサラダ 冬瓜のみそ汁	♪きな粉パン 麦茶 梨	カレイ きな粉	ごはん パン	キャベツ・人参・ねぎ 冬瓜・しめじ・オレンジ 玉ねぎ・バナナ・梨	
14 ・ 28	水	バナナ	14日いりめし(徳島) 28日かつおめし(高知) ぐる煮 あおさのすまし汁	ふかしいも 麦茶 りんご	しらす干し(14日) あおさ かつお(28日) 厚揚げ	中華麺 さつまいも さといも	大根・人参 ごぼう・椎茸・玉ねぎ すだち(14日)りんご	
1 ・ 15 ・ 29	木	ふかしいも	ごはん 鮭のごま焼き おくらの磯和え 麩となすのみそ汁	♪フルーツ和え 麦茶 おせんべい	鮭 のり	ごはん ごま 麩	オクラ・もやし・胡瓜 なす・玉ねぎ・しめじ 長ねぎ・かぼちゃ 人参・りんご・バナナ・オレンジ	
2 ・ 16	金	スティックパン	ごはん 野菜煮込み わかめサラダ 人参スープ	♪ピザパン 麦茶 オレンジ	豚肉 わかめ ツナ	ごはん さつまいも 食パン	人参・玉ねぎ・もやし マッシュルーム・胡瓜 えのき・しめじ・ピーマン コーン・オレンジ	
3 ・ 24	土	おかし	ごはん 照り焼きチキン もやしのおかか和え 小松菜のスープ	♪蒸しパン 麦茶 バナナ	きな粉 かつお節	ごはん パン	玉ねぎ・人参 もやし・小松菜 しめじ・バナナ	
30	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は日本全国旨いもの巡りの香川・徳島・愛媛・高知・島根・広島・山口の7県です。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。

香川:「うどんバーガー」揚げ固めた「讃岐うどん」にしょうが風味のしょうゆだれをかけ、かつお節やねぎなどをのせパンにはさみます。ぶっかけうどんのような風味を楽しめるハンバーガーです。

徳島:「いりめし」すだち酢や醤油で味付けしたちりめんを、ちくわ・椎茸・こんにやく・ごぼうなどの具材とともにご飯に混ぜ合わせます。

愛媛:「八幡浜ちゃんぼん」鶏がら・鰹・昆布などでだしを取った、あっさり風味の黄金色スープが特徴です。たけのこ・人参などの野菜と豚肉を炒めた「野菜炒め」をたっぷりとのせて食べます。

高知:「かつおめし」かつおの身を甘辛く煮てごはんと一緒に混ぜて食べます。「ぐる煮」ぐるとは「仲間」「集まり」といった意味をもつ言葉であり、大根・人参・里芋などさまざまな具材と一緒に煮込むため、このような名前がついたといわれています。「あおさのすまし汁」四万十川河口付近で見られるあおさの天日干しが春になると見頃です。

山口:「岩国寿司」れんこんの酢漬け・あなごの煮付け・錦糸卵・でんぷんなどの城下町らしい豪華な食材を使っており、具材とご飯が重ねられた華やかな一品。祝い品や献上品として作られてきました。豪華な具と整った四角い形が特徴です。※園ではあなごではなく、鶏肉に代えます。

広島:「お好み焼き」キャベツ・焼きそば・卵・豚肉を焼き上げ、仕上げにソースをかけて完成です。ボリュームたっぷりのお好み焼きです。

島根:「ばくだんおにぎり」岩のりは漁期に1年分を収穫し、乾燥保存され、通年流通しています。その岩のりで大きく握ったおにぎりを覆うように巻き、その見た目から「ばくだん」の名が付けられました。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。